Herzfrequenzmessuhr
mit Distanz- und Geschwindigkeitsmessung
Bedienungsanleitung

Art.-Nr.: AS-AP-10

Ausgabe: September 2008 IX/11/2008

INHALTSVERZEICHNIS

1 Anwendungsbereich 1
2 Sicherheit und Wartung 1
2.1 Sicherheitshinweise 1
2.2 Batterien 1
2.3 Bedingungen der Betriebsumgebung 1
2.4 Wasserdichtheit 1
2.5 Entsorgung 1
2.6 Wartung 1
2.7 Reinigung und Pflege 1
2.8 Lagerung 1
2.9 Hinweise zu dieser Bedienungsanleitung 1
2.10 Lieferumfang 1
3 Inbetriebnahme – Vor dem Start 1
3.1 Herzfrequenzmessuhr 1
3.2 Brustgurt 1
4 Funktionstasten/Modi/Einstellungen 2
4.1 Funktionstasten der Herzfrequenzmessuhr 2
4.2 Hauptfunktionsmodi 2
4.3 Uhrzeit-Modus 2
4.3.1 Uhrzeit 2
4.3.2 Alarm 2
4.3.3 Countdown Timer 2
4.4 Stoppuhr-Modus 2
4.4.1 Stoppuhr 2
4.4.2 Ansicht Daten 3
4.5 Herzfrequenz-Modus 3
4.5.1 Trainingszeit 3
4.5.2 Speicher 3
4.5.3 Trainingszonen 3
4.5.4 Kalorien, Fett und BMI 4
4.5.5 Geschwindigkeit 4
4.5.6 Fitnessniveau 4
4.6 Schrittzähler-Modus 4
4.6.1 Geschwindigkeits-Kalibrierung und Geschwindigkeits-Alarm 4
4.6.2 Schrittzahl 5
4.6.3 Gesamtdistanz 5
4.6.4 Herzfrequenz 5
4.6.5 Timer 5
4.6.6 Tagesdistanz 5
4.6.7 Durchschnittliche Geschwindigkeit 5
4.6.8 Maximale Geschwindigkeit 5
4.7 Display-Licht 5
4.8 Technische Daten 5
4.9 Batteriewechsel 6
5 Konformitätserklärung 6
6 Fehlerbehebung 6
7 Garantiekarte 6

1 Anwendungsbereich

Die Herzfrequenzmessuhr ist als Armbanduhr verwendbar. Zusätzlich kann sie als Trainingshilfsmittel zur Messung und Anzeige Ihrer Herzfrequenz verwendet werden. Sie ist für private Zwecke konzipiert und für gewerbliche Zwecke nicht geeignet. Die Herzfrequenzmessuhr ist kein medizinisches Gerät. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung, um alle Möglichkeiten Ihrer Herzfrequenzmessuhr kennen zu lernen und eine fehlerlose Funktion sicherzustellen. Alle angegebenen Daten sind lediglich Nominalwerte. Technische Änderungen vorbehalten.

2 Sicherheit und Wartung

Lesen Sie aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie die Herzfrequenzmessuhr nur wie in dieser Anleitung beschrieben damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt. Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf. Bei Weitergabe des Artikels übergeben Sie auch diese Anleitung.

2.1 Sicherheitshinweise

Wichtig: Konsultieren Sie stets Ihren Arzt, bevor Sie mit einem regelmäßigen Trainingsprogramm beginnen. Die Herzfrequenzmessuhr ist kein medizinisches Gerät, sie ist ein Trainingshilfsmittel zur Messung und Anzeige Ihrer Herzfrequenz. Träger von Herzschrittmachern sollen Geräte zur Herzfrequenzmessung nur nach Absprache mit ihrem Arzt verwenden.

Hinweis: Dieser Brustgurt kann Latexbestandteile enthalten. Gegen dieses Material können in seltenen Fällen allergische Reaktionen in Gestalt von - unter Umständen relativ starken - Hautreizungen und Rötungen auftreten. Sollten Sie daher auch nur leichte Rötungen feststellen, so nehmen Sie bitte unbedingt sofort Abstand vom weiteren Einsatz des Brustgurts. Wir empfehlen Ihnen, in diesem Fall einen Hautarzt aufzusuchen.

2.2 Batterien

Ihre Herzfrequenzmessuhr wird mit einer 3V CR2032 Batterie betrieben. Der Brustgurt wird ebenfalls mit einer 3V CR2032 Batterie betrieben.
Nachstehend finden Sie einige Hinweise zum Umgang mit Batterien:

- Setzen Sie Batterien niemals übermäßiger Wärme wie Sonnenschein, Feuer oder dergleichen aus - erhöhte Auslaufgefahr!
- Laden Sie die Batterien niemals wieder auf.
- Schließen Sie Batterien nicht kurz und nehmen Sie sie nicht auseinander – Explosionsgefahr!
- Reinigen Sie Batterie- und Gerätekontakte vor dem Einlegen bei Bedarf.
- Entfernen Sie erschöpfte Batterien umgehend aus dem Gerät. Es besteht erhöhte Auslaufgefahr.
- Entfernen Sie die Batterien bei längerer Nichtverwendung aus dem Gerät.
- Achtung! Explosionsgefahr bei unsachgemäßem Auswechseln der Batterie. Ersatz nur durch denselben oder einen gleichwertigen Typ.
- Halten Sie Batterien und die Herzfrequenzmessuhr von Kindern fern. Batterien können von Kindern verschluckt werden. Suchen Sie in diesem Fall sofort einen Arzt auf.
- Vermeiden Sie bei ausgelaufenen Batterien den Kontakt mit Haut, Augen und Schleimhäuten. Bei Kontakt mit Batteriesäure die betroffenen Stellen sofort mit reichlich klarem Wasser spülen und umgehend einen Arzt aufsuchen.

Die Missachtung dieser Hinweise kann zur Beschädigung und unter Umständen zur Explosion der Batterien führen. Informationen zum Wechseln der Batterien finden Sie unter Punkt 4.9 Batteriewechsel.

2.3 Bedingungen der Betriebsumgebung

Die Herzfrequenzmessuhr kann dauerhaft bei einer Umgebungstemperatur von -10°C bis +50°C betrieben werden. Die Herzfrequenzmessuhr ist gegen Stöße geschützt, die beim normalen Tragen am Arm entstehen können. In einer Quartzuhr darf sich kein Kondenswasser bilden, da sonst ein Kurzschluss entstehen kann. Setzen Sie daher die Herzfrequenzmessuhr niemals extremen Temperaturschwankungen aus. Sehr starke Magnetfelder (z.B. elektrische Schweißgeräte, Transformatoren) müssen unbedingt gemieden werden, da sonst Abweichungen in der Zeitmessung entstehen können. Das Nichtbeachten dieser Hinweise kann zu Störungen oder zur Beschädigung der Herzfrequenzmessuhr führen.

2.4 Wasserdichtheit

Die Herzfrequenzmessuhr ist spritzwassergeschützt, betätigen Sie die Tasten nicht bei Kontakt mit Wasser. Der Brustgurt ist ebenfalls spritzwassergeschützt. Die nachstehende Tabelle gibt Ihnen Auskunft bzgl. der Handhabung:

Tropfen, Regen, usw.	Schwimmen, aber nicht ins Wasser springen	Duschen, Schnorcheln, aber nicht tauchen	Geräte-tauchen
Ja	Nein	Nein	Nein

2.5 Entsorgung

Batterien sind Sondermüll. Zur sachgerechten Batterieentsorgung stehen im batterievertreibenden Handel sowie den kommunalen Sammelstellen entsprechende Behälter bereit. Wenn Sie sich von Ihrer Herzfrequenzmessuhr trennen möchten, entsorgen Sie sie zu den aktuellen Bestimmungen. Entsorgen Sie auch die Verpackung der Herzfrequenzmessuhr zu den aktuellen Bestimmungen. Auskunft erteilt die kommunale Stelle.

2.6 Wartung

Die Herzfrequenzmessuhr sowie der Brustgurt beinhalten keine zu wartenden Teile.
Wir empfehlen Ihnen jedoch, die Sensorflächen des Brustgurtes nach oder vor jedem Gebrauch einer Reinigung zu unterziehen.

2.7 Reinigung und Pflege

Reinigen Sie die Herzfrequenzmessuhr und den Brustgurt nur mit einem weichen, angefeuchteten, fusselfreien Tuch. Verwenden Sie keine Lösungsmittel, ätzende oder gasförmige Reinigungsmittel. Achten Sie darauf, dass keine Wassertröpfchen auf dem Display zurückbleiben. Wasser kann dauerhafte Verfärbungen verursachen. Setzen Sie das Display der Herzfrequenzmessuhr weder grellem Sonnenlicht noch ultravioletter Strahlung aus.

2.8 Lagerung

Bewahren Sie die Herzfrequenzmessuhr und den Brustgurt an einem kühlen und trockenen Platz auf. Wenn die Batterien entnommen wurden kann die Herzfrequenzmessuhr von 0°C bis +50°C gelagert werden.

2.9 Hinweise zu dieser Bedienungsanleitung

Wir haben die Bedienungsanleitung für diese Herzfrequenzmessuhr so gegliedert, dass Sie jederzeit über das Inhaltsverzeichnis die benötigten Informationen themenbezogen nachlesen können.

Für weitere Fragen können Sie uns auch über folgende Adressen erreichen:
KRIPPL-WATCHES
Münchener Straße 67
83395 FREILASSING
Telefonnummer: 08654-608653
E-Mail-Adresse: krippl@krippl-watches.com

Nutzen Sie als zusätzliche Hilfe für Ihre Herzfrequenzmessuhr die FAQ's (= häufig gestellte Fragen) die auf unserer Produktservice-Seite im Internet abgerufen werden können.
http://www.produktservice.info EAN Code: 23184145

2.10 Lieferumfang

1 Herzfrequenzmessuhr AS-AP-10 mit Brustgurt
2 3V CR2032 Batterien (Lithium-Knopfzellen)
1 Bedienungsanleitung

3 Inbetriebnahme – Vor dem Start

3.1 Herzfrequenzmessuhr

Wenn Sie die Herzfrequenzmessuhr das erste Mal in Betrieb nehmen, ziehen Sie bitte die Schutzfolie vom Display ab und drücken Sie die MODUS, ST/SP/EINST oder AUSWAHL Taste (Signalton ertönt), bis alle Segmente kurz aufscheinen. Sie gelangen nun automatisch zur Einstellung der Uhrzeit im Uhrzeit-Modus (siehe auch Punkt 4.3. Uhrzeit-Modus).

- Wählen Sie mit der AUSWAHL Taste zwischen 12H und 24H Anzeige. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der ST/SP/EINST Taste, die Sekunden blinken.

Hinweis: Durch Drücken und Halten der AUSWAHL Taste können Sie bei Einstellungen die Schnellvorlauffunktion nutzen.

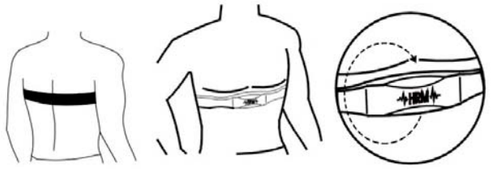
- Drücken Sie die AUSWAHL Taste um die Sekunden auf Null zu stellen. Bestätigen Sie mit der ST/SP/EINST Taste, die Minuten blinken.
- Stellen Sie die Minuten mit der AUSWAHL Taste ein. Bestätigen Sie mit der ST/SP/EINST Taste.
- Stellen Sie Stunden, Jahr, Monat, Tag, Geburtsjahr, Geburtsmonat, Geburtstag, Maßeinheit (metrisch oder britisch), Gewicht und Größe wie oben beschrieben ein. Drücken Sie nun die MODUS Taste, alle Einstellungen sind gespeichert.

Die Herzfrequenzmessuhr kann wie eine Armbanduhr getragen werden.

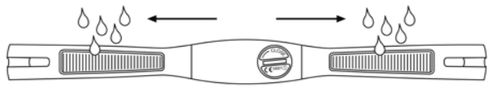
3.2 Brustgurt

Verbinden Sie den Gurt mit dem Sensor.

Stellen Sie den elastischen Gurt so ein, dass der Sensor fest an der Brust unterhalb der Brustmuskeln anliegt.



Um einen guten Kontakt mit der Haut zu gewährleisten, müssen Sie die Kontakte des Sensors befeuchten oder ein EKG-Gel (erhältlich in medizinischen Fachgeschäften) **verwenden.**



4 Funktionstasten/Modi/Einstellungen

4.1 Funktionstasten der Herzfrequenzmessuhr

4.2 Hauptfunktionsmodi

Die Herzfrequenzmessuhr verfügt über vier Hauptfunktionsmodi, welche in den nächsten Kapiteln genauer beschrieben werden:

- Uhrzeit-Modus
- Stoppuhr-Modus
- Herzfrequenz-Modus
- Schrittzähler-Modus

Als erster Modus wird der Uhrzeit-Modus angezeigt. Drücken Sie die MODUS Taste, um nun zwischen den verschiedenen Modi zu wechseln. Die einzelnen Modi sind in Punkt 4.3 bis Punkt 4.6 beschrieben.

4.3 Uhrzeit-Modus

Drücken Sie die MODUS Taste so oft, bis Sie im Uhrzeit-Modus sind, angezeigt durch „ZEIT“.

Im Uhrzeit-Modus können Sie durch Drücken der AUSWAHL Taste zwischen den Unterfunktionen

- Uhrzeit (ZEIT)
- Alarm (ALARM) und
- Countdown Timer (TIMER)

wählen.

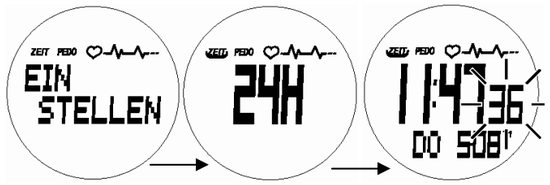
4.3.1 Uhrzeit

Drücken Sie im Uhrzeit-Modus die AUSWAHL Taste bis ZEIT angezeigt wird.

Im Uhrzeit-Modus wird im oberen Displaysegment das Jahr, im mittleren die Uhrzeit und im unteren Wochentag und Datum angezeigt.

Uhrzeit einstellen

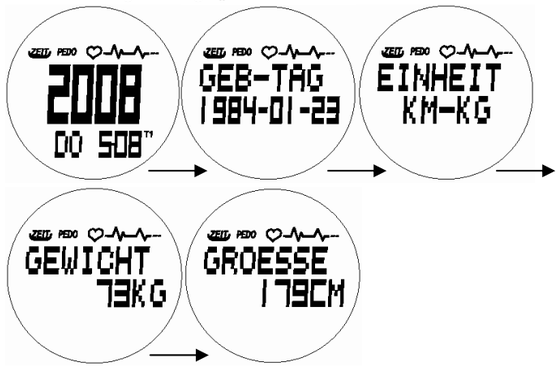
- Halten Sie die ST/SP/EINST Taste für ca. 3 Sekunden gedrückt, „EINSTELLEN“ erscheint am Display und 24H blinkt. Wählen Sie mit der AUSWAHL Taste zwischen 12H und 24H Anzeige. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der ST/SP/EINST Taste, die Sekunden blinken.



- Drücken Sie die AUSWAHL Taste um die Sekunden auf Null zu stellen. Bestätigen Sie mit der ST/SP/EINST Taste, die Minuten blinken.

Hinweis: Durch Drücken und Halten der AUSWAHL Taste können Sie bei Einstellungen die Schnellvorlauffunktion nutzen.

- Stellen Sie die Minuten mit der AUSWAHL Taste ein. Bestätigen Sie mit der ST/SP/EINST Taste. Stellen Sie Stunden, Jahr, Monat, Tag, Geburtsjahr, Geburtsmonat, Geburtstag, Maßeinheit (metrisch oder britisch), Gewicht und Größe wie oben beschrieben ein. Drücken Sie nun die MODUS Taste, alle Einstellungen sind gespeichert.



Zweite Uhrzeit

Halten Sie die AUSWAHL Taste für ca. 3 Sekunden gedrückt, die Herzfrequenzmessuhr stellt auf die zweite Uhrzeit ein (T2 erscheint rechts unten im Display).

Die Einstellung der zweiten Uhrzeit funktioniert wie unter Punkt 4.3.1 „Uhrzeit einstellen“ beschrieben. Drücken Sie abschließend die MODUS Taste, alle Einstellungen sind gespeichert.

Um wieder zur normalen Uhrzeit zurückzuschalten, halten Sie die AUSWAHL Taste für ca. 3 Sekunden gedrückt (T1 erscheint rechts unten im Display).

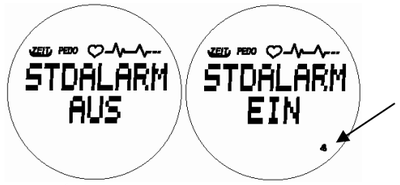
Hinweis: Um eventuelle Falscheingaben zu korrigieren, beginnen Sie erneut mit dem entsprechenden Einstellungsvorgang.

4.3.2 Alarm

Drücken Sie im Uhrzeit-Modus die AUSWAHL Taste bis ALARM angezeigt wird.

Alarm einstellen

- Halten Sie die ST/SP/EINST Taste für ca. 3 Sekunden gedrückt, „EINSTELLEN“ erscheint am Display und die Minuten blinken. Stellen Sie mit der AUSWAHL Taste die Minuten ein. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der ST/SP/EINST Taste, die Stunden blinken.
- Stellen Sie die Stunden mit der AUSWAHL Taste ein. Bestätigen Sie mit der ST/SP/EINST Taste, der Monat blinkt.
- Stellen Sie den Monat mit der AUSWAHL Taste ein. Einstellung ist möglich von 1, 2, 3,… 11, 12 und --. Wenn Sie -- wählen, ertönt der Alarm jeden Monat (zum eingestellten Tag – siehe nächster Absatz „Tag einstellen“). Bestätigen Sie mit der ST/SP/EINST Taste, der Tag blinkt.
- Stellen Sie den Tag mit der AUSWAHL Taste ein. Einstellung ist möglich von 1, 2, 3,… 30, 31 und --. Wenn Sie -- wählen, ertönt der Alarm jeden Tag. Bestätigen Sie mit der ST/SP/EINST Taste, STDALARM (Stundenalarm) blinkt.
- Sie können nun mit der AUSWAHL Taste den Stundenalarm auf EIN oder AUS stellen.



Glockensymbol angezeigt = Stundenalarm ein
Glockensymbol nicht angezeigt = Stundenalarm aus

- Drücken Sie nun die MODUS Taste, alle Einstellungen sind gespeichert und der eingestellte Alarm ist automatisch aktiviert.

Alarm aktivieren/deaktivieren

In der Ansicht der Alarmzeit ST/SP/EINST Taste drücken
Alarmsymbol angezeigt = Alarm ein
Alarmsymbol nicht angezeigt = Alarm aus

Alarm abschalten

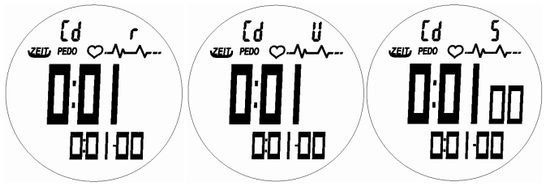
Wenn der Alarm läutet, können Sie ihn durch Drücken der MODUS, AUSWAHL oder ST/SP/EINST Taste abschalten.

4.3.3 Countdown Timer

Drücken Sie im Uhrzeit-Modus die AUSWAHL Taste bis TIMER angezeigt wird.
Die Herzfrequenzmessuhr verfügt über einen Countdown Timer (=Hinunterzählen der Zeit) und einen Countup Timer (=Hinaufzählen der Zeit).

Grundeinstellung 0:01:00 (1 Minute)

Um den Countdown Timer einzustellen, ST/SP/EINST Taste gedrückt halten, „EINSTELLEN“ erscheint, Mit AUSWAHL Taste die Minuten einstellen, mit ST/SP/EINST Taste bestätigen, mit AUSWAHL Taste die Stunden einstellen, mit ST/SP/EINST Taste bestätigen. Mit AUSWAHL Taste können Sie nun die Art des Countdown Timers r, U oder S auswählen.



r: Wenn Null erreicht wird, beginnt der Countdown Timer nochmals, von der vorhin eingestellten Zeit herunterzuzählen.
U: Wenn Null erreicht wird, beginnt der Countdown Timer von Null weg hinauf zu zählen (Countup)
S: Wenn Null erreicht wird, ist der Timer beendet.

Bestätigen Sie die Eingabe mit der MODUS Taste.

Für alle 3 Arten des Timers gilt:

- ST/SP/EINST Taste drücken – Timer starten
- ST/SP/EINST Taste nochmals drücken – Timer stoppen
- ST/SP/EINST Taste nochmals drücken – Timer wieder fortsetzen
- ST/SP/EINST Taste bei gestoppter Zeit ca. 3 Sekunden gedrückt halten – Timer stellt auf die ursprünglich eingestellte Zeit zurück
- Wenn der Countdown Timer bei Null angelangt ist, ertönt ein Alarm, der nach ca. 15 Sekunden endet, oder durch Drücken der MODUS, AUSWAHL oder ST/SP/EINST Taste beendet werden kann.

4.4 Stoppuhr-Modus

Drücken Sie die MODUS Taste so oft, bis Sie im Stoppuhr-Modus sind, angezeigt durch „ST-UHR“.

Im Stoppuhr-Modus können Sie durch Drücken der AUSWAHL Taste zwischen den Unterfunktionen

- Stoppuhr (ST-UHR) und
- Ansicht Daten (ANSICHT DATEN)

wählen.

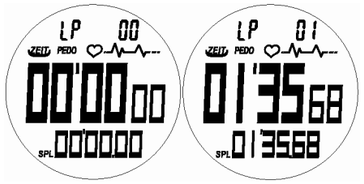
4.4.1 Stoppuhr

Drücken Sie im Stoppuhr-Modus die AUSWAHL Taste bis ST-UHR angezeigt wird.

Hinweis: Der Wechsel zwischen „Stoppuhr“ und „Ansicht Daten“ funktioniert nur dann, wenn bereits mindestens 1 Runde aufgezeichnet wurde.

- ST/SP/EINST Taste drücken --> Zeitnehmung starten
- ST/SP/EINST Taste drücken --> Zeitnehmung stoppen
- ST/SP/EINST Taste drücken --> Zeitnehmung wird wieder fortgesetzt

- Rundenzeit stoppen --> Während die Zeit läuft, AUSWAHL Taste drücken. Im oberen Displaysegment wird die Runden-Nummer angezeigt, in der Mitte die Rundenzeit und unten die Zwischenzeit.



- Zeit auf Null stellen --> Während die Zeit läuft, ST/SP/EINST Taste ca. 3 Sekunden gedrückt halten. Alle Runden und Rundenzeiten werden durch diesen Vorgang gelöscht.

4.4.2 Ansicht Daten

Dies funktioniert nur dann, wenn mindestens 1 Runde aufgezeichnet und die Zeitnehmung durch Drücken der ST/SP/EINST Taste gestoppt wurde. Drücken Sie im Stoppuhr-Modus die AUSWAHL Taste bis ANSICHT DATEN angezeigt wird. Achtung:

Die erste Ansicht ist BESTRUND (beste Runde).

Um alle Runden anzusehen, drücken Sie wiederholt die ST/SP/EINST Taste. Im oberen Displaysegment wird die Runden-Nummer angezeigt, im mittleren die Rundenzeit und im unteren die Zwischenzeit.

Um die Zeitnehmung wieder fortzusetzen, drücken Sie kurz die AUSWAHL Taste, die Ansicht der letzten Runde erscheint. Starten Sie die Zeitnehmung wieder durch kurzes Drücken der ST/SP/EINST Taste.

Es können 30 Rundenzeiten gespeichert werden. Ist der Rundenspeicher voll, erscheint die Anzeige SPEICHER VOLL.

4.5 *Herzfrequenz-Modus*

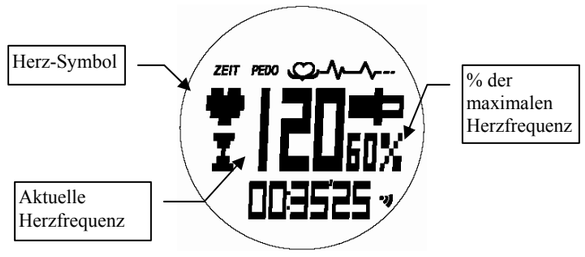
Drücken Sie die MODUS Taste so oft, bis Sie im Herzfrequenz-Modus sind, angezeigt durch „PULS“.

Im Herzfrequenz -Modus können Sie durch Drücken der AUSWAHL Taste zwischen den Unterfunktionen

- Trainingszeit (TIMER)
- Speicher (SPEICHER)
- Trainingszonen (ZONE)
- Kalorien, Fett und BMI (KALORIEN)
- Geschwindigkeit (GESCHWINDIGK) und
- Fitnessniveau (FITNESS NIVEAU)

wählen.

Hinweis: Werden im Herzfrequenz-Modus die Tasten für ca. 5 Minuten nicht betätigt, oder die Herzfrequenzmessuhr registriert keinen Herzschlag, wechselt die Uhr automatisch in den Uhrzeit-Modus.



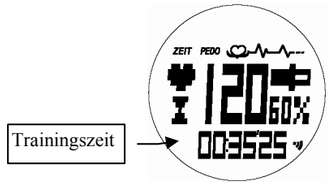
Wenn der Brustgurt angelegt ist, wird die aktuelle Herzfrequenz im mittleren Displaysegment angezeigt. Ansonsten wird „0“ angezeigt. Das Herz-Symbol blinkt, wenn die Herzfrequenz vom Brustgurt empfangen wird. Wird kein Signal mehr empfangen, hört das Herzsymbol auf zu blinken und die letzte Herzfrequenzanzeige bleibt im Display erhalten.

Rechts neben der aktuellen Herzfrequenz werden die % der maximalen Herzfrequenz angezeigt. Die maximale Herzfrequenz wird automatisch durch die Eingabe der persönlichen Daten wie Alter, Gewicht, usw. errechnet.

Achtung: Alle im Folgenden beschriebenen Unterfunktionen funktionieren nur mit angelegtem Brustgurt.

4.5.1 Trainingszeit

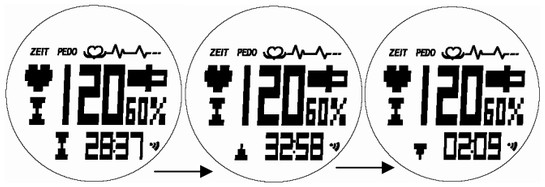
Drücken Sie im Herzfrequenz -Modus die AUSWAHL Taste bis TIMER angezeigt wird.
Im unteren Displaysegment wird die Trainingszeit angezeigt, im mittleren die Herzfrequenz.



Die Anzeige der Trainingszeit wird automatisch aktiviert, wenn das Herzfrequenzsignal empfangen wird. Die Trainingszeit zeigt die gesamte Zeit an, in der Sie den Brustgurt tragen und die Herzfrequenz von der Herzfrequenzmessuhr empfangen wurde, auch wenn Sie aus dem Herzfrequenz-Modus in einen der anderen Modi wechseln.

Wenn Sie die ST/SP/EINST Taste kurz drücken, können Sie zwischen folgenden Ansichten wählen:

- die Gesamttrainingszeit
- ▲▼ die Zeit, während der Sie innerhalb der ausgewählten Trainingszone waren
- ▲ die Zeit, während der Sie oberhalb der ausgewählten Trainingszone waren
- ▼ die Zeit, während der Sie unterhalb der ausgewählten Trainingszone waren

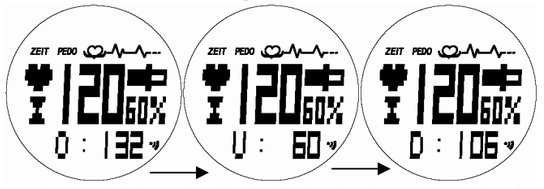


Drücken und halten Sie die ST/SP/EINST Taste (angezeigt durch ZURUECKSTELLEN), um die Trainingszeit auf Null zu stellen.

4.5.2 Speicher

Drücken Sie im Herzfrequenz-Modus die AUSWAHL Taste bis SPEICHER angezeigt wird.
Im unteren Displaysegment werden die gespeicherten Herzfrequenzwerte angezeigt, im mittleren die aktuelle Herzfrequenz, sofern der Brustgurt angelegt ist.

Durch Drücken der ST/SP/EINST Taste können Sie folgende Werte ansehen:
O = höchste Herzfrequenz
U = niedrigste Herzfrequenz
D = durchschnittliche Herzfrequenz



Drücken und halten Sie die ST/SP/EINST Taste (angezeigt durch ZURUECKSTELLEN), um die Werte auf Null zu stellen.

4.5.3 Trainingszonen

Drücken Sie im Herzfrequenz-Modus die AUSWAHL Taste bis ZONE angezeigt wird.

Im unteren Displaysegment werden die unteren und oberen Grenzwerte angezeigt, im mittleren die Herzfrequenz und oben die ausgewählte Zone (1, 2, 3 oder U).

Es gibt drei vorgegebene Trainingszonen (1, 2 und 3) sowie eine benutzerdefinierte Trainingszone U.

Die Herzfrequenzmessuhr errechnet anhand Ihres Alters automatisch Ihre maximale Herzfrequenz (MHR) sowie Ihre persönlichen Ober- und Untergrenzen der 3 vorgegebenen Trainingszonen (**Zone 1**: 50-65% der MHR, **Zone 2**: 65-80% der MHR, **Zone 3**: 80-95% der MHR).

Verschiedene Trainingszonen: Je nachdem, welches Ziel Sie mit Ihrem Training verfolgen, stellen Sie zu Beginn die Trainingszone entsprechend ein:

Zone 1 - Wohlbefinden (50% - 65% MHR): Diese Trainingszone ist für lange Trainingseinheiten mit wenig Anstrengung. Durch Übungen in dieser Zone verbessern Sie sowohl Ihr geistiges sowie körperliches Wohlbefinden.
Zone 2 - Fitness (65% - 80% MHR): Diese Trainingszone ist für Sportler geeignet, die ihre Leistungsfähigkeit und Ausdauer bei gesteigerter Kalorienverbrennung verbessern möchten.

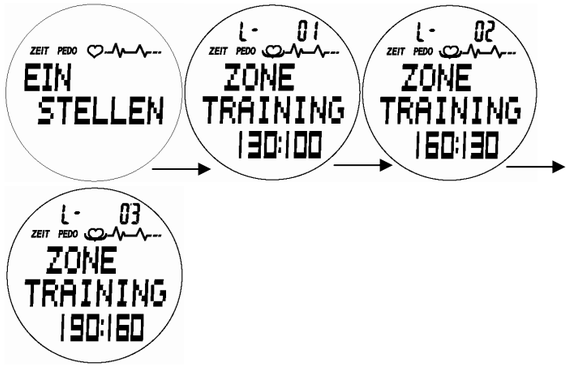
Zone 3 - Leistungssport (80% - 95% MHR): Diese Trainingszone ist ideal für kurze und sehr intensive Trainingseinheiten. Leistungssportler trainieren in dieser Zone, um Kraft und Geschwindigkeit zu verbessern.

Benutzerdefinierte Trainingszone U: Obere und untere Grenzwerte können manuell eingestellt werden.

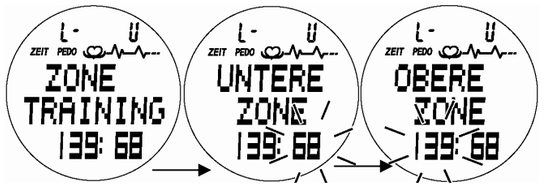
Alter:	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Glycoseverbrennung / **Zone 3** Hochleistung 80-95% MHR	190 zu 160	185 zu 156	180 zu 152	175 zu 148	171 zu 144	166 zu 140	161 zu 136	156 zu 132	152 zu 128	147 zu 124
Zone 2 Fitness 65-80% MHR	160 zu 130	156 zu 126	152 zu 123	148 zu 120	144 zu 117	140 zu 113	136 zu 110	132 zu 107	128 zu 104	124 zu 100
Fettverbrennung / **Zone 1** Gesundheit 50-65% MHR	130 zu 100	126 zu 97	123 zu 95	120 zu 92	117 zu 90	113 zu 87	110 zu 85	107 zu 82	104 zu 80	100 zu 77

Tipp: Streben Sie beispielsweise eine erhöhte Fitness an, so stellen Sie als oberen Grenzwert der Trainingszone 80 % Ihrer maximalen Herzfrequenz und 65 % Ihrer maximalen Herzfrequenz als unteren Grenzwert ein (Zone 2).
Beispiel:
Oberer Grenzwert (80 %) = 188 x 0,8 = 150
Unterer Grenzwert (65 %) = 188 x 0,65 = 122

Einstellung:
ST/SP/EINST Taste gedrückt halten „EINSTELLEN“ erscheint, mit AUSWAHL Taste die Zone 1, 2, 3 oder U auswählen.
Bestätigen Sie bei der Auswahl von 1, 2 oder 3 mit der MODUS Taste. Die Einstellung ist beendet. Die Ober- und Untergrenzen werden automatisch berechnet.



Bei Auswahl der benutzerdefinierten Trainingszone U drücken Sie die ST/SP/EINST Taste, unterer Grenzwert blinkt, mit AUSWAHL Taste einstellen, mit der ST/SP/EINST Taste bestätigen, oberer Grenzwert blinkt, mit AUSWAHL Taste einstellen und mit MODUS Taste bestätigen, die Einstellungen sind beendet.



Anzeigen im Display:
▲▼ Herzfrequenz ist innerhalb der Trainingszone
▲ Herzfrequenz ist oberhalb der Trainingszone
▼ Herzfrequenz ist unterhalb der Trainingszone

Trainingszonen-Alarm
In der Ansicht der oberen und unteren Grenzwerte die AUSWAHL Taste gedrückt halten.

Alarmsymbol erscheint = Trainingszonen-Alarm aktiviert
Alarmsymbol erlischt = Trainingszonen-Alarm deaktiviert

Fällt die Herzfrequenz unter den unteren Grenzwert oder steigt sie über den oberen Grenzwert, so ertönt der Alarm (wenn aktiviert!).

Alarm bei Überschreiten der maximalen Herzfrequenz

Rechts neben der aktuellen Herzfrequenz werden die % der maximalen Herzfrequenz angezeigt.

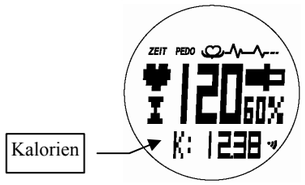
Wenn Ihre Herzfrequenz 99% Ihrer errechneten maximalen Herzfrequenz beträgt oder sogar übersteigt, ertönt dauerhaft ein Warnton, um Sie darauf aufmerksam zu machen. So können Sie das Risiko einer Überanstrengung minimieren.
Der Alarm für die maximale Herzfrequenz ist unabhängig davon, ob der Trainingszonen-Alarm aktiviert ist oder nicht.

Der Warnton endet automatisch, sobald Ihre aktuelle Herzfrequenz unter 99% der maximalen Herzfrequenz fällt.

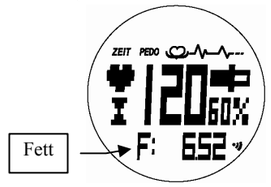
4.5.4 Kalorien, Fett und BMI

Drücken Sie im Herzfrequenz -Modus die AUSWAHL Taste bis KALORIEN angezeigt wird.
Im unteren Displaysegment werden Kalorien, Fett und BMI angezeigt (mit ST/SP/EINST Taste wechseln), im mittleren die Herzfrequenz.

Kalorien (KALORIEN erscheint)
Der Energieumsatz in Kalorien wird automatisch gemessen, wenn die Herzfrequenz im Herzfrequenz-Modus empfangen wird. Der gemessene Wert wird in der untersten Displayzeile angezeigt (K:…). Drücken und halten Sie die ST/SP/EINST Taste (angezeigt durch ZURUECKSTELLEN), um den Wert auf Null zu stellen.



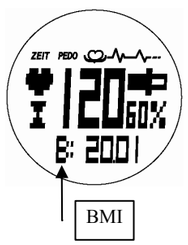
Fett (FETT erscheint)
Sobald das Herzfrequenzsignal im Herzfrequenz-Modus empfangen wird, wird der geschätzte Wert des verbrannten Fetts in Gramm in der untersten Displayzeile angezeigt (F:…).
Drücken und halten Sie die ST/SP/EINST Taste (angezeigt durch ZURUECKSTELLEN), um den Wert auf Null zu stellen.



Hinweis: Um einen aussagefähigen Wert für Kalorienverbrauch und Fettverbrennung zu bekommen, ist es notwendig, Geburtsdatum und Gewicht korrekt einzugeben.

Hinweis: Die Körperfett-Funktion ist nur aktiv, wenn die Trainingsintensität mehr als 65% der errechneten maximalen Herzfrequenz beträgt.

BMI (Body Mass Index)



Alter (Jahre)	BMI-Normalwert (kg/m²)
19–24	19 – 24
25–34	20 – 25
35–44	21 – 26
45–54	22 – 27
55–64	23 – 28
> 64	24 – 29
Ca. Werte für den BMI	

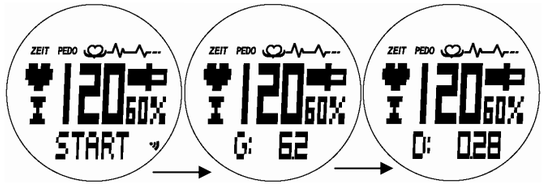
Der BMI (Body Mass Index) ist eine Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen. Der BMI gibt lediglich einen groben Richtwert an.
Berechnet wird der BMI indem das Körpergewicht in kg durch die Körpergröße in Metern zum Quadrat geteilt wird. Die Herzfrequenzmessuhr errechnet den BMI automatisch aus den eingegebenen Daten.

4.5.5 Geschwindigkeit

Achtung: Damit die Herzfrequenzmessuhr korrekte Werte für die Geschwindigkeit anzeigen kann, müssen Sie vorher im Schrittzähler-Modus die Kalibrierung vornehmen, siehe Punkt 4.6.1 Geschwindigkeits-Kalibrierung und Geschwindigkeits-Alarm)

Drücken Sie im Herzfrequenz -Modus die AUSWAHL Taste bis GESCHWINDIGK angezeigt wird.

Es erscheint die Anzeige START. Drücken Sie die ST/SP/EINST Taste, um zu starten.



Im unteren Displaysegment werden die Geschwindigkeit (G) in km/h bzw. die zurückgelegte Distanz (D) in km angezeigt (mit ST/SP/EINST Taste wechseln). Im mittleren Displaysegment wird die Herzfrequenz angezeigt.

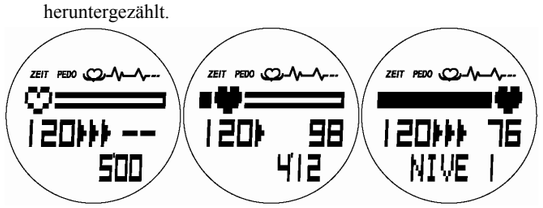
4.5.6 Fitnessniveau

Drücken Sie im Herzfrequenz -Modus die AUSWAHL Taste bis FITNESS NIVEAU angezeigt wird.

Drücken Sie unmittelbar nach dem Training (mit angelegtem Brustgurt) die ST/SP/EINST Taste, um einen 5-minütigen Countdown zu starten. Nach dem Countdown (=Erholungsphase) werden Ihre Herzfrequenz und das Fitnessniveau angezeigt.

Fitnessniveau	Herzfrequenz nach 5 min
Niveau 6	> 130
Niveau 5	130-120
Niveau 4	120-110
Niveau 3	110-105
Niveau 2	105-100
Niveau 1	< 100

Am Display können Sie während des Countdowns folgende Anzeigen beobachten:
- Herzsymbol, das sich von links nach rechts bewegt (Fortschrittsbalken)
- Zahl links im Display: Herzfrequenz zu dem Zeitpunkt, zu dem der Countdown gestartet wurde
- Zahl rechts im Display: aktuelle Herzfrequenz
- Unteres Displaysegment: Die Minuten werden von 5 auf 0 heruntergezählt.



4.6 Schrittzähler-Modus

Drücken Sie die MODUS Taste so oft, bis Sie im Schrittzähler-Modus sind, angezeigt durch „PEDO“.

Im Schrittzähler -Modus können Sie durch Drücken der AUSWAHL Taste zwischen den Unterfunktionen
- Geschwindigkeits-Kalibrierung und Geschwindigkeits-Alarm (ZONE)
- Schrittzahl (SCHRITTE)
- Gesamtdistanz (GESAMT-DIST)
- Herzfrequenz (PULS)
- Timer (TIMER)
- Tagesdistanz (DISTANZ)
- Durchschnittliche Geschwindigkeit (DURCH-GESCHW)
- maximale Geschwindigkeit (MAX GESCHW)

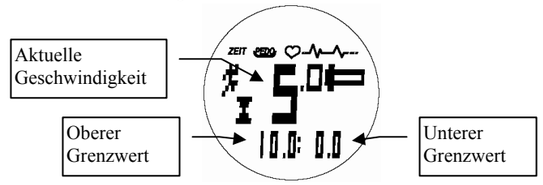
wählen.

Hinweis: Werden im Schrittzähler-Modus die Tasten für ca. 5 Minuten nicht betätigt, oder die Herzfrequenzmessuhr registriert keine Aktivität, wechselt die Uhr automatisch in den Uhrzeit-Modus.

Im mittleren Displaysegment wird die aktuelle Geschwindigkeit angezeigt.

4.6.1 Geschwindigkeits-Kalibrierung und Geschwindigkeits-Alarm

Drücken Sie im Schrittzähler-Modus die AUSWAHL Taste bis ZONE angezeigt wird.
Im unteren Displaysegment werden die unteren und oberen Grenzwerte für die Geschwindigkeit angezeigt, im mittleren die aktuelle Geschwindigkeit.



Einstellen des Geschwindigkeits-Alarms sowie Kalibrieren der Geschwindigkeit für Laufen und Gehen

Hinweis:
Egal ob Sie nur gehen oder nur laufen möchten, führen Sie unbedingt die Kalibrierung für Gehen UND Laufen durch, um ein aussagekräftiges Ergebnis zu bekommen.

Wenn Sie wirklich nur gehen möchten, kalibrieren Sie trotzdem für Gehen (Gehen) UND Laufen (schnelleres Gehen).

Für den Fall, dass Sie die Uhr nicht kalibrieren, haben die angezeigten Werte nur eine bedingte Aussagekraft. Die Uhr greift in diesem Fall nämlich auf die Standardkalibrierung zurück, die nicht Ihrem persönlichen Bewegungsprofil entspricht.

Während des Kalibrierens zeichnet die Uhr Ihr persönliches Bewegungsprofil auf. Je gleichmäßiger Sie gehen bzw. laufen, umso genauer werden die Ergebnisse sein. Ebenfalls gilt: je länger Sie die

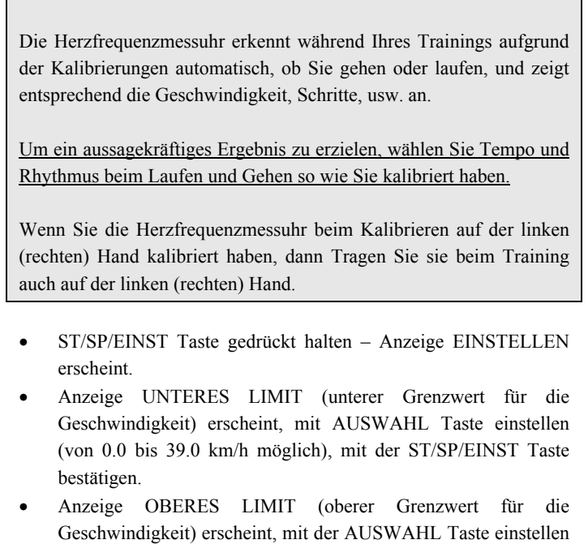
Strecke für die Kalibrierung wählen, umso genauer werden die Ergebnisse ausfallen.

Die Herzfrequenzmessuhr erkennt während Ihres Trainings aufgrund der Kalibrierungen automatisch, ob Sie gehen oder laufen, und zeigt entsprechend die Geschwindigkeit, Schritte, usw. an.

Um ein aussagekräftiges Ergebnis zu erzielen, wählen Sie Tempo und Rhythmus beim Laufen und Gehen so wie Sie kalibriert haben.

Wenn Sie die Herzfrequenzmessuhr beim Kalibrieren auf der linken (rechten) Hand kalibriert haben, dann Tragen Sie sie beim Training auch auf der linken (rechten) Hand.

- ST/SP/EINST Taste gedrückt halten – Anzeige EINSTELLEN erscheint.
- Anzeige UNTERES LIMIT (unterer Grenzwert für die Geschwindigkeit) erscheint, mit AUSWAHL Taste einstellen (von 0.0 bis 39.0 km/h möglich), mit der ST/SP/EINST Taste bestätigen.
- Anzeige OBERES LIMIT (oberer Grenzwert für die Geschwindigkeit) erscheint, mit der AUSWAHL Taste einstellen (von 1.0 bis 40.0 km/h möglich), mit der ST/SP/EINST Taste bestätigen.
- Anzeige KALIBR. LAUFEN (Kalibrieren für das Laufen) erscheint, mit AUSWAHL Taste können Sie zwischen JA oder NEIN wählen. Wählen Sie JA und bestätigen Sie mit der ST/SP/EINST Taste.
- Anzeige DISTANZ EINGEBEN erscheint, mit AUSWAHL Taste auswählen (0.1 bis 1.0 km möglich), mit der ST/SP/EINST Taste bestätigen.
- Anzeige DRUECKEN ZUM START erscheint, mit ST/SP/EINST Taste starten. Laufen Sie nun die **ausgewählte Distanz** (am Display erscheint die Anzeige DRUECKEN ENDE) und drücken Sie anschließend die ST/SP/EINST Taste.



- Anzeige KALIBR. OK! und SPEICH erscheint. Die Kalibrierung war in Ordnung und wurde gespeichert.
- Die Uhr wechselt nun in die Anzeige KALIBR. GEHEN (Kalibrieren für das Gehen).

Führen Sie nun unbedingt auch noch die Kalibrierung für das Gehen durch, wie in den folgenden Punkten beschrieben:

- Mit der AUSWAHL Taste können Sie zwischen JA oder NEIN wählen. Wählen Sie JA und bestätigen Sie mit der ST/SP/EINST Taste.
- Anzeige DISTANZ EINGEBEN erscheint, mit AUSWAHL Taste auswählen (0.1 bis 1.0 km möglich), mit ST/SP/EINST Taste bestätigen.
- Anzeige DRUECKEN ZUM START erscheint, mit ST/SP/EINST Taste starten. Gehen Sie nun die **ausgewählte Distanz** (am Display erscheint die Anzeige DRUECKEN ENDE) und drücken Sie anschließend die ST/SP/EINST Taste.
- Anzeige KALIBR. OK! und SPEICH erscheint. Die Kalibrierung war in Ordnung und wurde gespeichert.
- Drücken Sie abschließend die MODUS Taste, die Uhr wechselt in die Ausgangsposition (Ansicht aktuelle Geschwindigkeit und untere und obere Grenzwerte für die Geschwindigkeit).

Kalibrierung nicht erfolgreich

Für den Fall dass die Kalibrierung nicht erfolgreich war, erscheint die Anzeige KALIBR. FEHLER! Nach wenigen Sekunden erscheint am Display wieder die Anzeige KALIBR. LAUFEN bzw. GEHEN und Sie können eine neue Kalibrierung beginnen.

Kalibrierung abbrechen

Für den Fall dass Sie während der Kalibrierung die Kalibrierung abbrechen möchten, drücken Sie die MODUS Taste. Es erscheint die Anzeige KALIBR. LOESCH. Die Uhr wechselt automatisch in die Ausgangsposition (Ansicht aktuelle Geschwindigkeit und untere und obere Grenzwerte für die Geschwindigkeit). Sie können nun eine neue Kalibrierung vornehmen.

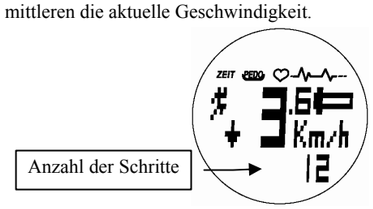
Geschwindigkeits-Alarm

In der Ansicht der oberen und unteren Grenzwerte für die Geschwindigkeit die AUSWAHL Taste gedrückt halten.
Alarmsymbol erscheint = Geschwindigkeits-Alarm aktiviert
Alarmsymbol erlischt = Geschwindigkeits-Alarm deaktiviert

Fällt die Geschwindigkeit unter den unteren Grenzwert oder steigt sie über den oberen Grenzwert, so ertönt der Alarm (wenn aktiviert!).

4.6.2 Schrittzahl

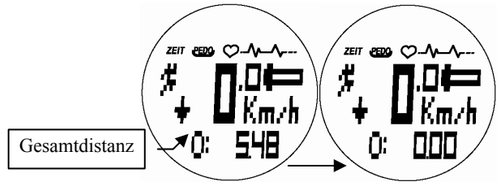
Drücken Sie im Schrittzähler-Modus die AUSWAHL Taste bis SCHRITTE angezeigt wird.
Im unteren Displaysegment wird die Anzahl der Schritte angezeigt, im mittleren die aktuelle Geschwindigkeit.



ST/SP/EINST Taste gedrückt halten – Anzeige ZURUECKSTELLEN erscheint – Anzahl der Schritte auf Null stellen.

4.6.3 Gesamtdistanz

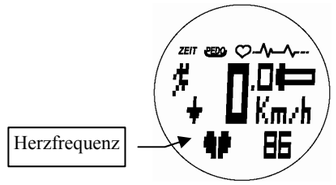
Drücken Sie im Schrittzähler-Modus die AUSWAHL Taste bis GESAMT-DIST angezeigt wird.
Im unteren Displaysegment wird die Gesamtdistanz angezeigt, im mittleren die aktuelle Geschwindigkeit.



ST/SP/EINST Taste gedrückt halten – Anzeige ZURUECKSTELLEN erscheint – Gesamtdistanz auf Null stellen.

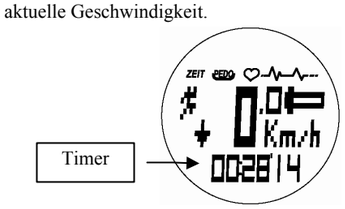
4.6.4 Herzfrequenz

Drücken Sie im Schrittzähler-Modus die AUSWAHL Taste bis PULS angezeigt wird.
Im unteren Displaysegment wird die Herzfrequenz angezeigt, im mittleren die aktuelle Geschwindigkeit.



4.6.5 Timer

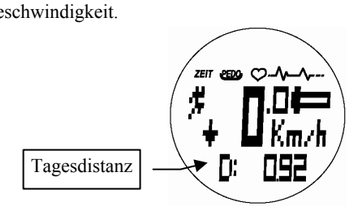
Drücken Sie im Schrittzähler -Modus die AUSWAHL Taste bis TIMER angezeigt wird.
Im unteren Displaysegment wird der Timer angezeigt, im mittleren die aktuelle Geschwindigkeit.



Der Timer startet, sobald Sie die Schrittzählung aktivieren.
ST/SP/EINST Taste gedrückt halten – Anzeige ZURUECKSTELLEN erscheint – Timer, Tagesdistanz und durchschnittliche Geschwindigkeit werden auf Null gestellt.

4.6.6 Tagesdistanz

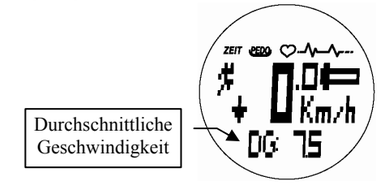
Drücken Sie im Pedometer-Modus die AUSWAHL Taste bis DISTANZ angezeigt wird.
Im unteren Displaysegment wird die zurückgelegte Distanz in km (mit 2 Kommastellen) angezeigt, im mittleren die aktuelle Geschwindigkeit.



ST/SP/EINST Taste gedrückt halten – Anzeige ZURUECKSTELLEN erscheint – Timer, Tagesdistanz und durchschnittliche Geschwindigkeit werden auf Null gestellt.

4.6.7 Durchschnittliche Geschwindigkeit

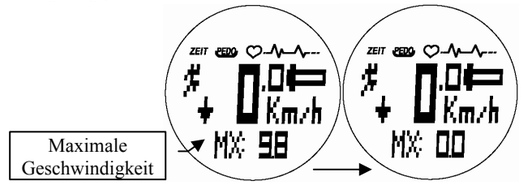
Drücken Sie im Schrittzähler-Modus die AUSWAHL Taste bis DURCH-GESCHW angezeigt wird.
Im unteren Displaysegment die durchschnittliche Geschwindigkeit angezeigt, im mittleren die aktuelle Geschwindigkeit.



ST/SP/EINST Taste gedrückt halten – Anzeige ZURUECKSTELLEN erscheint – Timer, Tagesdistanz und durchschnittliche Geschwindigkeit werden auf Null gestellt.

4.6.8 Maximale Geschwindigkeit

Drücken Sie im Schrittzähler-Modus die AUSWAHL Taste bis MAX GESCHW angezeigt wird.
Im unteren Displaysegment wird die maximale Geschwindigkeit angezeigt, im mittleren die aktuelle Geschwindigkeit.



ST/SP/EINST Taste gedrückt halten – Anzeige ZURUECKSTELLEN erscheint – maximale Geschwindigkeit auf Null stellen.

4.7 Display-Licht

Durch Drücken der LICHT Taste wird das Display für ca. 2 Sekunden beleuchtet, sodass Sie auch bei Dunkelheit das Display der Herzfrequenzmessuhr ablesen können. Eine dauerhafte Beleuchtung des Displays ist nicht möglich. Beachten Sie jedoch, dass für das Displaylicht mehr Strom verbraucht wird, was eine kürzere Lebensdauer der Batterie zufolge hat.

4.8 Technische Daten

Sendefrequenz des Brustgurtes
an die Herzfrequenzmessuhr: 110 kHz

Stoppuhr:
- Messbereich: 9 Std. 59 Min. 59 Sek. je Runde
  99 Std. 59 Min. 59 Sek. gesamt
- Auflösung: 1/100 Sekunde

Countdown:
- Messbereich: 23 Std. 59 Min. 59 Sek.
- Auflösung: 1 Sek.

Herzfrequenz:

- Messbereich: 30 bis 240 bpm (Schläge/Minute)
- Auflösung: 1 bpm

Kalorien

- Messbereich: 0 bis 9.999 kcal
- Auflösung: 0.01 bis 100 kcal
  1 über 100 kcal

Fett

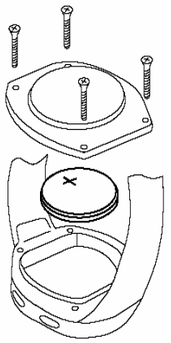
- Messbereich: 0 bis 9.999 g
- Auflösung: 0.01 bis 100 g
  1 über 100 g

Trainingszeit

- Messbereich: 99 Std. 59 Min. 59 Sek.
- Auflösung: 1 Sek.

4.9 Batteriewechsel

Herzfrequenzmessuhr:



Schrauben Sie mittels eines Kreuzschraubenziehers die vier Schrauben der rückseitigen Abdeckung der Herzfrequenzmessuhr ab. Legen Sie eine 3V Batterie (Typ: CR2032) mit dem +/-Pol zur Abdeckung ausgerichtet ein; schließen Sie die rückseitige Abdeckung wieder.

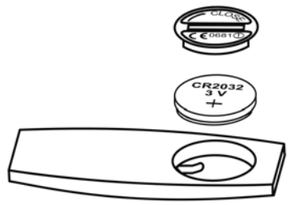
Falls im Display irreguläre Zeichen erscheinen, sollten Sie die Batterie wieder herausnehmen und erneut einlegen. Dadurch wird eine Rücksetzung (Reset) des Mikroprozessors ausgeführt. Die Herzfrequenzmessuhr sollte anschließend wieder normal funktionieren.

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass nach einem Batteriewechsel alle persönlichen Daten erneut eingegeben und die Uhr neu kalibriert werden muss.

Hinweis: Bitte beachten Sie weiters, dass nach dem ersten und jedem weiteren Batteriewechsel beim Einstellen der Uhrzeit auch die Auswahl der Sprache der Menüführung (Deutsch oder Englisch) möglich ist. Direkt nach Auswahl von 12H/24H Anzeige, Uhrzeit, Jahr, Monat und Tag erscheint die Anzeige „DEUTSCH“.

Wählen Sie mit der AUSWAHL Taste zwischen Deutsch und Englisch. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der ST/SP/EINST Taste. Danach können Sie wie gewohnt Geburtsdatum, Maßeinheit, Gewicht und Größe einstellen. (siehe Punkt 4.3.1 Uhrzeit).

Brustgurt: Öffnen Sie den Batteriefachdeckel mit einer Münze. Legen Sie eine 3V Batterie (Typ CR2032) ein. Achten Sie unbedingt darauf, dass der +Pol nach oben zeigt. Verschließen Sie das Batteriefach wieder. Achten Sie darauf, dass die Abdeckung fest geschlossen ist, damit keine Feuchtigkeit in den Brustgurt eintreten kann.



CE

5 Konformitätserklärung

R&TTE Directive 1999/5/EG: Wir erklären hiermit, dass diese Herzfrequenzmessuhr die wesentlichen Anforderungen der R&TTE Direktive 1999/5/EG erfüllt. Den kompletten Text der Konformitätserklärung können Sie über unsere Homepage abrufen:
http://www.produktservice.info EAN: 23184145

6 Fehlerbehebung

Warum ist die Distanzanzeige meiner zurückgelegten Strecke nicht richtig?

Haben Sie eine Kalibrierung vorgenommen? Für optimale Ergebnisse muss eine Kalibrierung sowohl für „Gehen“ wie auch für „Laufen“ erfolgen. Schlurfender Gang, schlechtes Schuhwerk und differenter Untergrund können zu ungenauen Messungen führen. Beim Treppensteigen kommt es zu einer geringeren Distanzmessung, da die Uhr nur für Aktivitäten auf **ebenen** Flächen konstruiert wurde. Wählen Sie beim Gehen und Laufen das Tempo so wie Sie kalibriert haben. Bitte beachten Sie, dass die Messungen bei wenig trainierten Personen ungenau/unregelmäßig sein können.

Woran kann es liegen, dass der Kalorienverbrauch bzw. die Fettverbrennung nicht stimmt?

Bitte überprüfen Sie die Eingabe von Geburtstag, Gewicht und Größe. Schlurfender Gang, Schuhwerk und differenter Untergrund können ebenso zu ungenauen Messungen führen. Die Kalorienverbrauchsmessung ist nur ein rechnerischer Annäherungswert. Eine exakte Ermittlung des Kalorienverbrauchs kann kein Gerät liefern.

Was soll ich machen wenn ich einmal ein anderes Gewicht habe?

Das neue Gewicht eingeben, denn das einmal eingegebene Gewicht bleibt so lange gespeichert, bis es verändert wird.

Wie kann die Herzfrequenzmessuhr dazu beitragen, mich fit zu halten?

Beispiel: Wenn Sie ca. 60 kg Körpergewicht haben und pro Tag 10000 Schritte gehen/laufen, können Sie etwa 300 Kcal pro Tag verbrauchen.

Wie wird der Kalorienverbrauch gemessen?

Der Kalorienverbrauch ist in erster Linie abhängig von der Schrittzahl (richtig Kalibrieren!) und vom Körpergewicht (richtiges Körpergewicht eingeben!). Natürlich spielen Alter und Geschlecht auch eine Rolle.

Warum zeigt die Herzfrequenzmessuhr keine Herzfrequenz an?

Bitte überprüfen Sie den Brustgurt. Mögliche Fehlerursachen sind:

- Der Brustgurt ist nicht richtig platziert.
- Die Haut zu kalt oder zu trocken.
- Die Sensorkontaktflächen sind nicht befeuchtet oder sind verschmutzt.
- Atmosphärische oder Funk-Interferenzen treten auf, durch z. B. Starkstromleitungen (über- und unterirdisch), Oberleitungen, Elektromotoren, Automotoren, Mobiltelefone, Flugzeuge etc.
- Zu schwache Batterie im Brustgurt – bitte auswechseln.
- Abstand zum Brustgurt ist zu groß (max. 60cm).
- Signale von anderen Brustgurten im Nahbereich von unter 2 Metern können die Ursache für unkorrekte Werte sein.

Die Herzfrequenzanzeige ist nicht korrekt, weshalb?

- Vielleicht sind die Sensorkontaktflächen des Brustgurtes nicht befeuchtet.
- Überprüfen Sie den Brustgurt auf einen festeren Sitz um die Brust.
- Überprüfen Sie auch die Batterie.
- Von einer gleichzeitigen Verwendung der Herzfrequenzmessuhr und einem Funk-Fahrradcomputer ist abzuraten, da die Signale des Senders des Fahrradcomputers zu Funktionsstörungen der Herzfrequenzmessuhr führen können.
- Signale von anderen Brustgurten im Nahbereich von unter 2 Metern können die Ursache für unkorrekte Werte sein.

Warum zeigt die Herzfrequenzmessuhr schwankende bzw. eine zu hohe Herzfrequenz an?

Dies kann verursacht werden durch:

- elektromagnetische Störungen, wie sie beispielsweise durch Starkstromleitungen (über- und unterirdisch), Oberleitungen, Elektromotoren, Automotoren, Mobiltelefone, andere Trainingsgeräte etc. entstehen.
- Schwankungen der Herzfrequenz sind durchaus normal. Die Herzfrequenz kann täglich schwanken, sie hängt von vielen Faktoren ab.

Was kann die Ursache sein, dass das Display meiner Herzfrequenzmessuhr nicht mehr reagiert?!

Falls das Display “eingefroren“ ist oder irreguläre Zeichen erscheinen:

- Nehmen Sie die Batterie heraus und legen Sie sie erneut ein.
- Dadurch wird eine Rücksetzung (Reset) des Mikroprozessors ausgeführt.
- Bitte beachten Sie die kleine Feder, die aus dem Uhrwerk herausragt. Hantieren Sie vorsichtig, damit diese Feder nicht verloren geht.

Die Herzfrequenzmessuhr sollte anschließend wieder normal funktionieren.

Die Displayanzeige ist schwach, kaum lesbar, was kann ich tun?

Ersetzen Sie die Batterie, sobald die Anzeige schwächer wird oder wenn diese ganz verblasst. Achten Sie beim Einlegen der neuen Batterie immer auf die richtige Polarität. Wenn die Batterie entnommen und wieder eingelegt wurde, müssen die persönlichen Daten neu eingeben werden.

Warum funktioniert das Displaylicht nicht?

Ist vielleicht die Batterie leer? Bitte Batterie überprüfen, und wenn leer durch neue ersetzen (3V / CR2032). +/- Pol beachten.

7 Garantiekarte

Herzfrequenzmessuhr
mit Distanz- und Geschwindigkeitsmessung
GARANTIEKARTE Serie 09/2008
IX/11/2008

Die Garantiezeit für diese Herzfrequenzmessuhr beträgt 3 Jahre und beginnt am Tag des Kaufs. Bitte bewahren Sie den Kassenbon als Nachweis für den Kauf auf. Während der Garantiezeit können defekte Herzfrequenzmessuhren unfrei an die auf der Rückseite angegebene Serviceadresse gesandt werden. Sie erhalten dann eine neue oder reparierte Herzfrequenzmessuhr kostenlos zurück. Von der Garantie ausgenommen sind Batterien, unsachgemäße Behandlung, Glasbruch, Sturz, Stoß, udgl.
Nach Ablauf der Garantiezeit haben Sie ebenfalls die Möglichkeit, die defekte Herzfrequenzmessuhr zwecks Reparatur an die unten angegebene Serviceadresse zu senden. Nach Ablauf der Garantiezeit anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.
Ihre gesetzlichen Rechte werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

Bitte kontaktieren Sie uns vor dem Versand der Herzfrequenzmessuhr unter folgender Telefonnummer: 08654-608653 oder senden Sie eine E-Mail an krippl@krippl-watches.com.

Senden Sie Ihre sorgfältig verpackte Herzfrequenzmessuhr unfrei mit Fehlerbeschreibung und Kassenbon bitte an:

KRIPPL-WATCHES
Servicecenter
Münchener Str. 67
D-83395 Freilassing

und legen Sie diese Garantiekarte bei. Bitte füllen Sie die nachstehenden Adressdaten in **BLOCKBUCHSTABEN** aus. Sie erleichtern uns damit die Rücksendung:

Name: ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Straße: ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

PLZ, Wohnort: ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Telefonnummer: ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

E-Mail: ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Fehlerbeschreibung:_____

_____